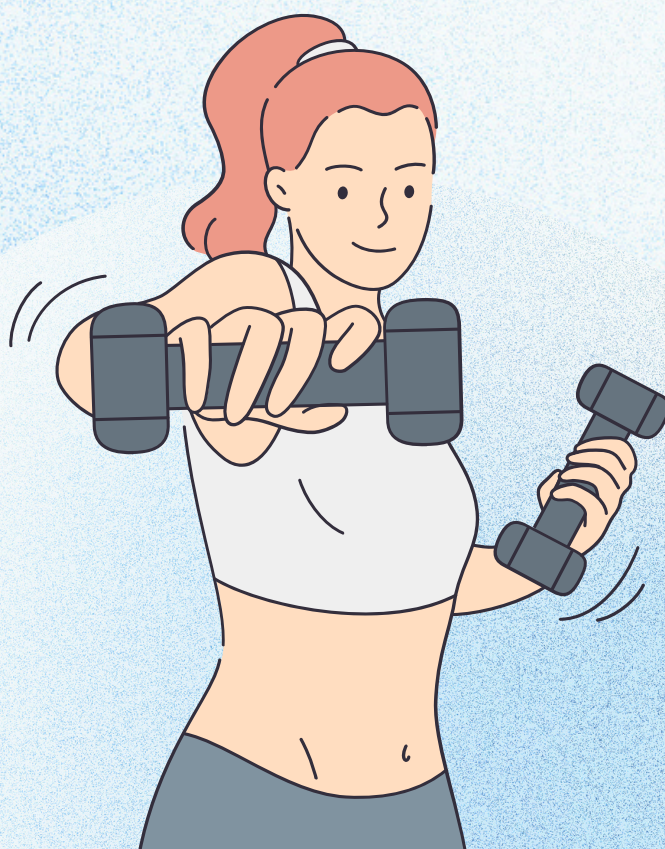




LINEE GUIDA INTEGRATE PER IL BENESSERE DELLE DONNE CON ENDOMETRIOSI

Un approccio sinergico: Corpo - Intestino - Ormoni - Mente



INTRODUZIONE

L'endometriosi è una **condizione cronica**, complessa e **infiammatoria** che colpisce milioni di donne nel mondo. La sua gestione non può basarsi solo su terapie farmacologiche o chirurgiche, ma richiede un approccio globale e sinergico che coinvolga stile di vita, nutrizione, movimento e integrazione. Questo protocollo nasce con l'obiettivo di accompagnare le donne in un percorso di **benessere fisico e mentale**, sostenendole nel ritrovare equilibrio, energia e consapevolezza del proprio corpo.



@endometriosi_fie
@vytae_wellness



aie@endometriosi.it
gianluca@vytaewellness.com



www.endometriosi.it
www.vytaewellness.com



INDICE

1	OBIETTIVI	
2	MACROTEMI	×
3	LIFESTYLE CON L'ENDOMETRIOSI	×
4	NUTRIZIONE E ATTIVITÀ FISICA	×
5	GLI ORMONI	×
6	CONSIGLI SULL'ATTIVITÀ FISICA	
7	PROGRESSIONE DELL' ATTIVITA' FISICA	

OBIETTIVI

Ridurre l'infiammazione cronica sistemica e intestinale

Favorire la funzionalità digestiva e il riequilibrio del microbiota

Stimolare il rilascio naturale di endorfine e migliorare l'umore

Prevenire o ridurre le contratture muscolari addominali

Rafforzare il sistema immunitario e regolare la risposta ormonale

Promuovere uno stile di vita equilibrato, sostenibile e personalizzato



@endometriosi_fie
@vytae_wellness

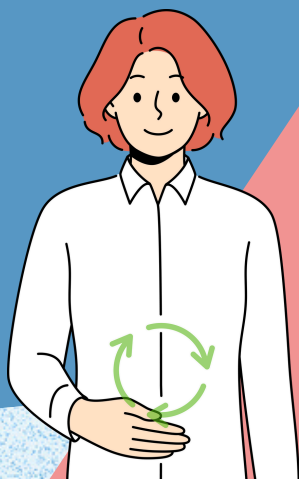


aie@endometriosi.it
gianluca@vytaewellness.com



www.endometriosi.it
www.vytaewellness.com

MACROTEMI

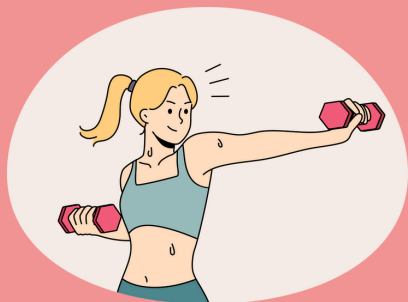


Infiammazione e intestino:

Il microbiota intestinale gioca un ruolo centrale nella modulazione dell'infiammazione grazie alla produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA). Una dieta mirata, integrata da strategie che stimolano la motilità intestinale e il riequilibrio della flora, può influire positivamente sui sintomi dell'endometriosi.

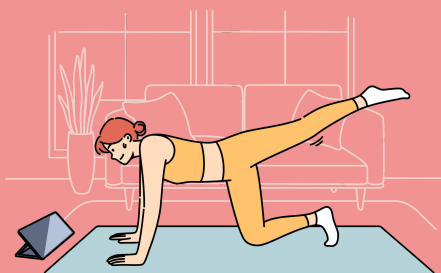
Endorfine e movimento:

L'attività fisica regolare stimola il rilascio di endorfine, gli "ormoni del benessere", riducendo la percezione del dolore e migliorando l'umore, spesso compromesso in chi convive con malattie croniche.



Addome e diaframma:

L'infiammazione cronica può portare a contratture difensive nella zona addominale e pelvica. Un lavoro mirato su respiro, diaframma, psoas e mobilità migliora l'elasticità e favorisce un migliore circolo pelvico.



Stile di vita e alimentazione:

Alimentazione anti-infiammatoria, gestione dello stress, qualità del sonno e riduzione delle tossine ambientali sono fondamentali per creare un terreno favorevole al benessere.



@endometriosi_fie
@vytae_wellness



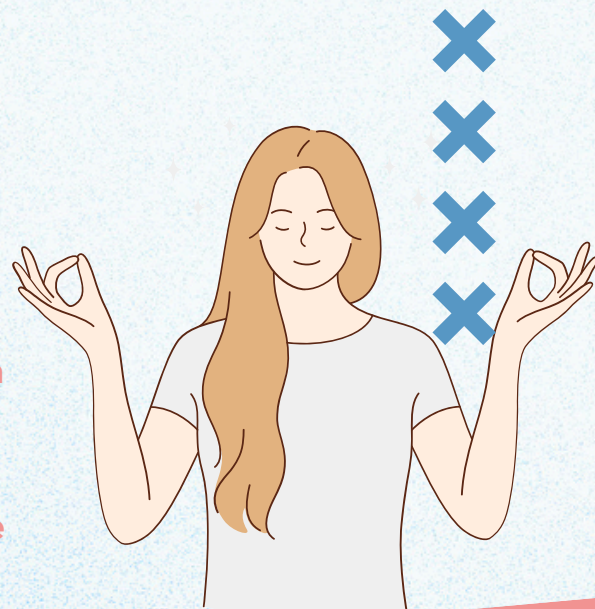
aie@endometriosi.it
gianluca@vytaewellness.com



www.endometriosi.it
www.vytaewellness.com

LIFESTYLE CON L'ENDOMETRIOSI

In questa fase ci concentriamo sulla **riduzione dello stress sistemico** e sulla regolarità dei ritmi circadiani. Lo stress gioca un ruolo importante nella patologia, rilasciando ormoni che sopprimono la **resistenza immunitaria** e aumentano lo **stato infiammatorio** (il cortisolo fa diminuire i livelli di progesterone circolante, di conseguenza i livelli di estradiolo). La qualità del sonno, l'idratazione e l'esposizione alla luce naturale sono pilastri fondamentali.



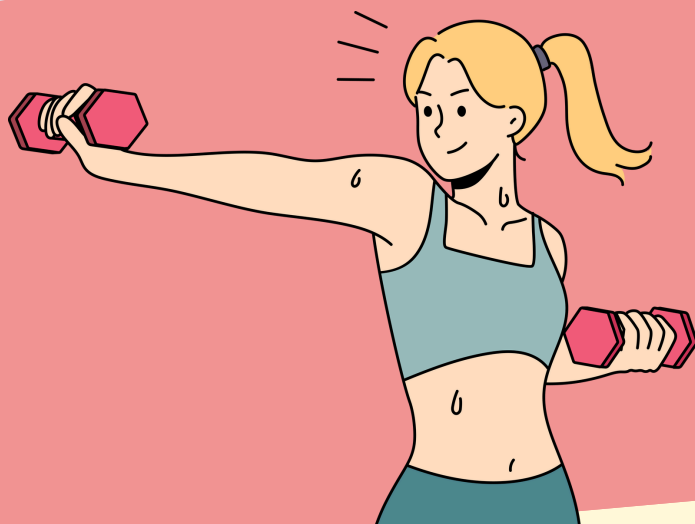
ROUTINE CONSIGLIATA

- Dormire 7-9 ore con orari regolari
- Esporsi alla luce solare nelle prime ore del mattino
- Praticare tecniche di rilassamento (respiro, mindfulness)
- Evitare dispositivi elettronici prima di dormire
- Bere almeno 1,5-2 L di acqua o tisane al giorno
- Usare prevalentemente cosmetici naturali e ridurre plastica alimentare



NUTRIZIONE E ATTIVITÀ FISICA: EDUCAZIONE E ROUTINE

L'obiettivo è creare un ambiente intestinale favorevole attraverso una dieta **low FODMAP**, priva di alimenti potenzialmente infiammatori, con attenzione alla stabilizzazione della glicemia e alla riduzione della carica tossica.



L'allenamento per chi ha l'endometriosi non deve essere una sfida muscolare, ma un percorso di ascolto, **fluidità e riduzione del dolore**. **Movimento intelligente, respirazione consapevole e stile di vita equilibrato** possono davvero fare la differenza.

CONSIGLI TECNICI



Frequenza cardiaca ottimale durante l'allenamento:

- 110-130 BPM = zona ideale per ossidazione dei grassi



Durante il recupero:

- Rallenta il respiro
- Evita l'iperventilazione
- Controlla il cortisolo (ormone dello stress)



GLI ORMONI CHE STIMOLI CON QUESTO METODO

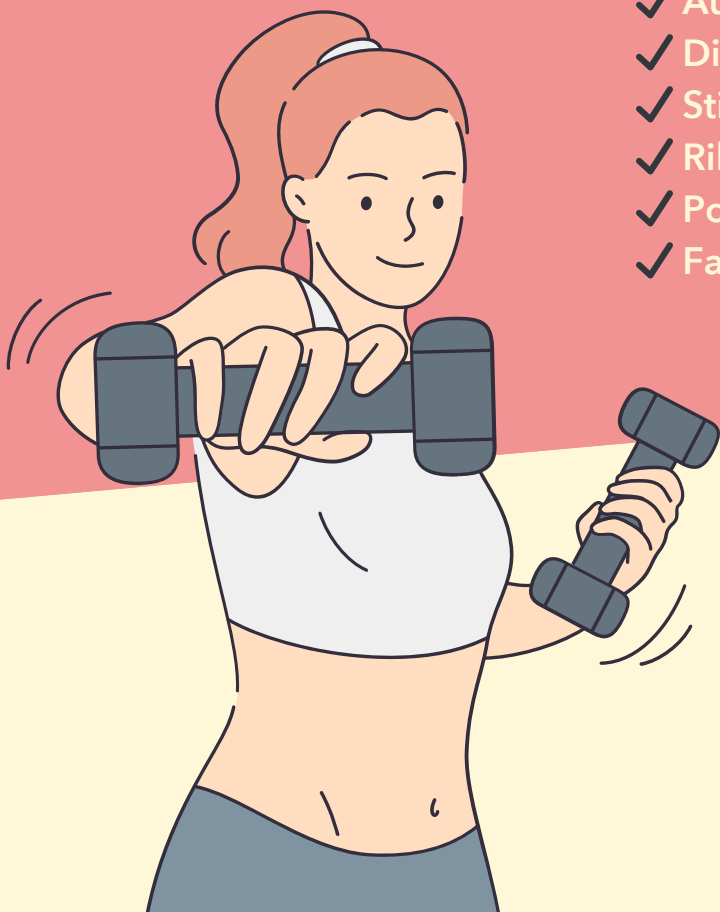
CATECOLAMINE

Adrenalina, Noradrenalina, Dopamina
vengono prodotte dalle ghiandole surrenali.
Attivate da un allenamento ad alta intensità e
dalla gestione e il controllo dello stress acuto.



Effetti sul corpo:

- ✓ Aumentano la frequenza cardiaca
- ✓ Dilatano i bronchi
- ✓ Stimolano la lipolisi (uso dei grassi)
- ✓ Rilasciano glucosio nel sangue
- ✓ Potenziano l'energia mentale e fisica
- ✓ Favoriscono l'adattamento metabolico



CONSIGLI GENERALI SULL' ATTIVITA' FISICA

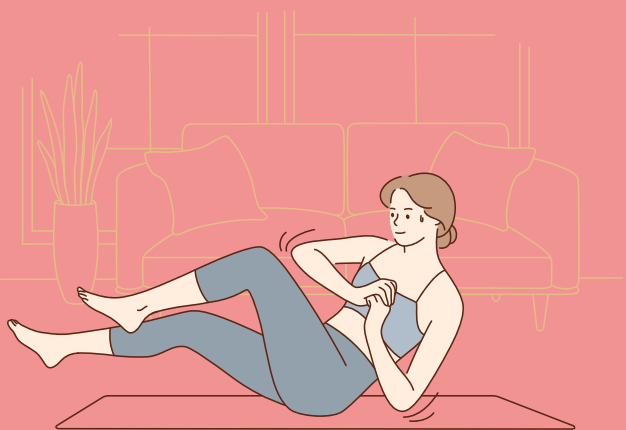


Consigliato iniziare in una prima fase con movimenti dolci e consapevoli che non stressano il pavimento pelvico, ma migliorano la mobilità, la circolazione e il rilascio miofasciale.

Routine consigliata: 3 allenamenti total body a settimana (per iniziare)

Ogni seduta inizia e termina con:

- Respirazione diaframmatica profonda (almeno 5 min)
- Stretching e mobilità (psoas, anche, colonna)



Sessioni da 30-40 min massimo, 3 volte a settimana

Possibilità di aggiungere camminata quotidiana a ritmo moderato (30 min)

Evitare esercizi in apnea o che comprimano il pavimento pelvico

L'obiettivo è fluidità, respiro, continuità, non performance



PROGRESSIONE DELL' ATTIVITA' FISICA

In base ai sintomi e alle performance della prima fase di attività fisica è possibile proseguire e progredire in una **seconda fase** più intensa (gradualmente).

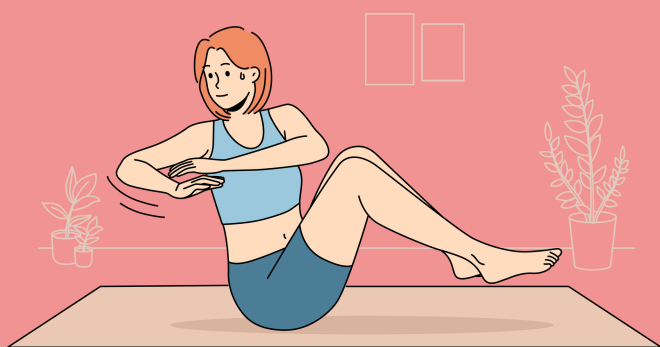
Potrai progredire con allenamenti più dinamici, mantenendo l'attenzione alla qualità del movimento e al respiro.

Obiettivo: rinforzo, energia, stabilità.



Routine Consigliata:

- Continuare 3 allenamenti a settimana con circuiti più sostenuti (monitorare dolori e sensazioni)
- Introdurre varianti con piccoli pesi o maggiore durata
- Inserire camminate più lunghe, bici leggera, yoga dinamico



In base ai sintomi e alle performance della prima fase di attività fisica è possibile proseguire e progredire in una **seconda fase** più intensa (gradualmente).

Potrai progredire con allenamenti più dinamici, mantenendo l'attenzione alla qualità del movimento e al respiro.

Obiettivo: rinforzo, energia, stabilità.

